



Стрессоры

- Внешние (учёба, работа, социальные конфликты)
- Внутренние (убеждения, тревожность, перфекционизм)
- Связь: вызывают стресс

Последствия

- Адаптация
- Хронический стресс
- Выгорание
- Психосоматические расстройства
- Связь: являются результатом длительного воздействия



Когнитивная оценка

- Первичная оценка (угроза / вызов / нейтральность)
- Вторичная оценка (ресурсы для преодоления)
- Связь: определяет интенсивность реакции



Физиологические механизмы

- Активация симпатической нервной системы
- Гормоны: кортизол, адреналин
- Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось
- Связь: обеспечивает биологическую реакцию



СТРЕСС

Эмоциональные реакции

- Тревога
- Гнев
- Страх
- Апатия
- Связь: сопровождают стресс



Поведенческие реакции

- Активное преодоление
- Избегание
- Агрессия
- Прокрастинация
- Связь: выражают стресс во внешнем поведении



Копинг-стратегии

- Проблемно-ориентированные
- Эмоционально-ориентированные
- Социальная поддержка
- Связь: регулируют стресс

Борисова Валерия

LIVEWORKSHEETS